

Editorial Planeta 



A la venta el 8 de septiembre de 2016

Nº de páginas: 240 – PVP: 14,90 €

www.novedadesplaneta.es comunicacioneditorialplaneta@planeta.es

断捨離

DAN-SHA-RI: ORDENA TU VIDA

**Quédate sólo con lo necesario...
¡y encuentra la felicidad!**

La superventas en Japón, Hideko Yamashita, precursora de las ideas de Marie Kondo, nos ayuda a alcanzar el bienestar a través de su método integral de ordenación

El revolucionario método de orden doméstico japonés *Dan-sha-ri* está ayudando a miles de personas en todo el mundo a ordenar sus vidas y a reconocer lo verdaderamente importante para ellas. Mediante técnicas para deshacernos de los objetos innecesarios y posicionarnos frente a ellos encontraremos la manera de superar los bloqueos que nos llevan a no poder desprendernos de ellos. A lo largo de la obra se intenta buscar respuesta a la pregunta: ¿por qué nos cuesta tanto deshacernos de las cosas?

Ordena tu vida nos ayudará a entender que menos es más, que debemos tener coherencia en nuestra relación con las cosas que nos rodean y, ante todo, adquirir conciencia de un modo de vida que nos ayude a alcanzar la felicidad sin depender de lo material.

Hideko Yamashita, precursora de las ideas del libro *La magia del orden* de Marie Kondo, lleva más de una década realizando seminarios de *Dan-sha-ri*. Este método se ha convertido en un auténtico fenómeno hasta llegar a convertirse en una palabra común de la sociedad nipona, como sinónimo de ordenar. El término *Dan-sha-ri* es un acrónimo sacado de las enseñanzas del yoga. Como técnica, se ha inspirado en los templos japoneses, donde el orden es un elemento vital. Como relata la autora: “*La ocasión se me presentó cuando decidí pasar una noche en un templo del monte Koya, un lugar sagrado para los japoneses, y al observar el espacio cotidiano donde viven los ascetas, simple, limpio, donde solo se permiten y cuidan las cosas imprescindibles, me di cuenta de que allí existía una frescura completamente distinta a la que nos ofrece, por ejemplo, la aparente funcionalidad de la habitación de un hotel*”.

Este método nos enseña a deshacernos de todo aquello que no es útil en nuestra vida, y que no nos aporta nada esencial: desde la ropa que nos sobra en los armarios a esa relación que vamos arrastrando por costumbre, pero que no nos llena. Detrás de este singular método de orden doméstico, encontramos un revolucionario método de

autoayuda, que no sólo nos asesorará a la hora de poner orden en nuestro espacio físico sino también en el mental. Se trata por lo tanto de un sistema global para seleccionar tanto los objetos como las relaciones interpersonales que no nos aporten nada. Es decir, que si bien Yamashita es la pionera de las ideas de Marie Kondo, ésta trata solamente el orden en la vivienda mientras *Ordena tu vida* es un método integral para alcanzar el bienestar físico y emocional.

A lo largo de la obra, Hideko Yamashita nos enseña el valor de las cosas y que la relación que mantenemos con ellas tiene sentido cuando las usamos. Estas deben cumplir su función en el momento presente, son bellas cuando están donde deben estar. Insiste en transmitir el principio de que el eje del tiempo siempre es el *ahora*, y los remordimientos o la inquietud representan estados en los que el eje del tiempo está mal situado, ya sea en el pasado o en el futuro.

¿QUÉ ES EL DAN-SHA-RI?

Está formado por tres conceptos: *Dan* significa rechazar las cosas innecesarias, *sha* es deshacerse de las cosas inútiles que uno posee y *ri* hace referencia a detectar el deseo insano por las cosas innecesarias. *Dan-sha-ri* es conocerse uno mismo a través del orden, a través de las cosas gracias a una técnica que facilita la vida después de poner orden en el caos de nuestro corazón. Al poner orden en los trastos de la casa, ponemos orden también en nuestra cabeza y nuestras emociones. Es una forma de recuperar y mantener el buen humor en nuestra vida. En palabras de Yamashita “*se trata de una intervención desde el mundo de lo visible hacia el mundo de lo invisible mediante el orden*”. Los tres conceptos implican una concepción filosófica de la vida dirigida a cortar con los deseos y a tomar distancia con los apegos.

¿CÓMO FUNCIONA EL DAN-SHA-RI?

El eje fundamental del *Dan-sha-ri* nos obliga a preguntarnos si determinada cosa es apropiada para mí o no; el protagonismo no es de la cosa concreta, es nuestro. Se trata de una técnica de selección de los objetos que coloca el eje en la relación que yo tengo con ellos. El sujeto es siempre *yo* y el eje temporal es siempre *ahora*. El resultado es facilitar un profundo conocimiento de uno mismo, ya que se trata de una operación que se produce en el mundo de lo visible y que tiene un efecto en el invisible. Se experimentan profundos cambios sólo con la selección, ya que el *yo* comienza a sumergirse en el presente.

Otro de los puntos fundamentales del *Dan-sha-ri* es que comienza a activarse un mecanismo psicológico que nos permite usar cosas de calidad y que cambia nuestra percepción de nosotros mismos de una perspectiva negativa a otra positiva. Un ejemplo de ello lo presenta la autora al hablar de la tazas de porcelana de Meissen, que guardamos en algún rincón de la cocina, pero a diario usamos unas de promoción que te regalan cuando compras algún producto. Al preguntarnos por qué no las usamos, una respuesta habitual es: “es una lástima usar algo tan bueno”. Esto en nuestro subconsciente eso se traduce en: “una taza de Meissen no es apropiada para mí”. Ese es el nivel de comprensión y conciencia de uno mismo al que llegamos a

través de las cosas. Las cosas que usamos ofrecen tanto una imagen de sí mismas como de las personas que las utilizan. Cuando nos damos cuenta de ello, comprendemos que se trata de cambiar las cosas de tanto en cuanto. En ese punto, el planteamiento es otro: “¡Ah, sí. Esto puedo usarlo!” Y nos damos permiso para hacerlo. Empezaremos a usar la taza de Meissen y sintonizaremos con ella, con lo que nuestro punto de vista empieza a cambiar.

Redefinirse a uno mismo empieza por los cajones. Cuando se empieza a poner orden en las cosas, lo primero a lo que nos enfrentamos es a su cantidad, al caos que representan. Cuando se adquiere el punto de vista del *Dan-sha-ri*, la mayor parte de la gente comprende que el espacio donde vive tiene más trastos y basura de los que pensaba. **No es el cariño lo que nos lleva a guardar tanta ropa, es un apego mal entendido casi obsesivo.**



Existen muchos beneficios surgidos al calor del método *Dan-sha-ri*, pero quizás uno de los más importantes es el poder que otorga la capacidad de seleccionar. El *Dan-sha-ri* es un acto de seleccionar, seleccionar y volver a seleccionar. Las reglas para hacerlo dependerán de la fase en la que nos encontremos y deberían ser lo más simples posible con el objetivo de que sean las mínimas.

TIPOS DE PERSONA ACUMULARORAS

A lo largo de estos años impartiendo seminarios de *Dan-sha-ri*, la autora se ha encontrado con muchas personas que acumulan trastos. Con esta clasificación pretende orientar al lector de su tendencia a guardar por uno u otro motivo.

- **Tipo huida de la realidad;** se trata de un tipo de persona incapaz de ponerse a ordenar las cosas al estar muy ocupada y apenas pasar tiempo en casa. En muchos casos, el hecho de no estar en casa se debe a su descontento con la familia o se busca excusas para estar cada vez más ocupado y justifica así el no estar en casa. Es fácil caer en el círculo vicioso de no querer estar en casa precisamente porque está desordenada.
- **Tipo apego por el pasado;** serían las personas que guardan cosas del pasado que en la actualidad ya no utilizan. Por ejemplo, guardan álbumes y trofeos como si fueran algo de suma importancia. Detrás de eso se suele ocultar un aferrarse a épocas felices del pasado. En ocasiones tiene cierta relación con el tipo anterior en el sentido de que no quiere enfrentarse a la realidad.
- **Tipo inquietud hacia el futuro;** las personas que se corresponden con este tipo comparten una gran inquietud por las cosas que podrían suceder en el futuro. Una característica es la de almacenar un exceso de objetos cotidianos, como por ejemplo cajas de pañuelos de papel, y suelen justificarlo por el hecho de que quedarse sin estos elementos sería un problema que les haría sentirse intranquilos. De los tres tipos descritos, este último sería el más abundante.

EL EJE DEL YO

A menudo nos dejamos llevar por un modo de pensar que nos impide deshacernos de ciertos objetos por considerar que hacerlo sería un desperdicio. En este modo de pensar el protagonismo lo tienen las cosas. Una vez que empezamos a construir el hábito de preguntarnos por la relación con las cosas, si de verdad las usamos, el proceso es mucho más sencillo.

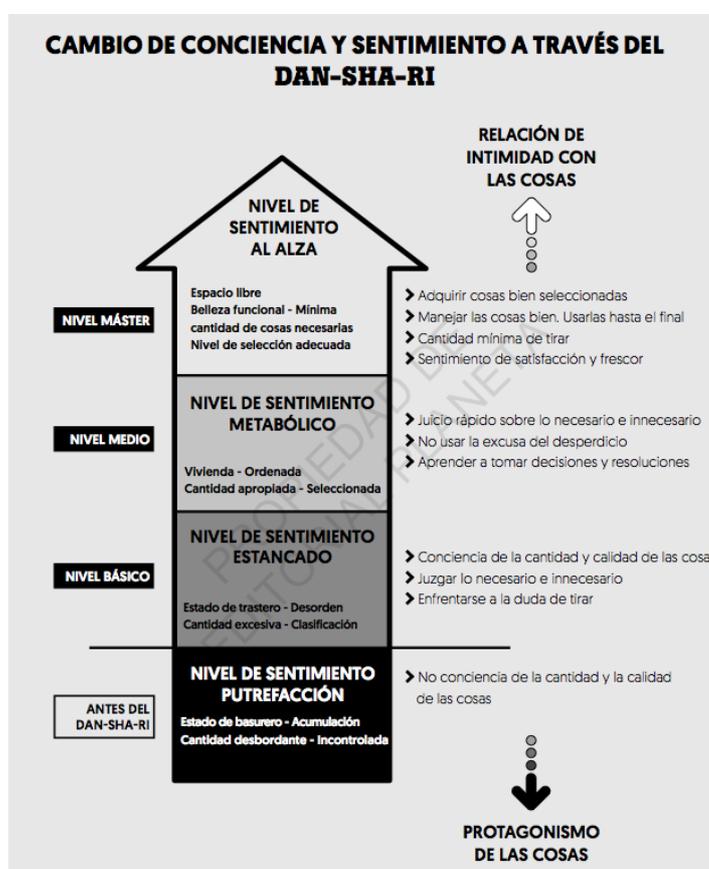
Como bien explica la autora, “vivir en un espacio descuidado, arruinado, es como vivir rodeado de desconocidos”. Los objetos no tienen la capacidad de alejarse de nosotros por sí mismos. Somos nosotros quienes debemos decidir si las tiramos, si las reciclamos o si se las regalamos a alguien.

En el *Dan-sha-ri*, estudiamos en primer lugar la fisonomía de la casa y después de accionar el *Dan* (cortar el paso) y el *Sha* (tirar), estaremos en disposición de promover un cambio mayor. Eso significa que al agitar el mundo visible que solo ocupa entre el cuatro y el quince por ciento de la totalidad, agitamos también el invisible. El *Dan-sha-ri* propone la premisa de las viviendas como ‘garantía de salud y seguridad’. Si una casa no garantiza ni salud ni seguridad no cumple con su función primordial. Si una persona acumula trastos, suciedad y polvo, si vive rodeada de moho y ácaros, significa que vive en un medio ambiente insalubre. Si en una casa se amontonan cosas hasta el punto de resultar difícil caminar, eso se traduce en riesgos. Una casa en esas condiciones no es segura. Aunque por fuera tenga un aspecto impecable, si el interior no se corresponde con eso no sirve de nada.

El *Dan-sha-ri* parte de la idea de que el estancamiento y la descomposición desaparecen después de eliminar trastos inútiles, basura, polvo. Al transformar lo innecesario, inapropiado e incómodo en algo necesario, cómodo y apropiado aumenta una sensación casi imperceptible que habita en nuestro interior y que nos habla de nuestra buena fortuna.

TÉCNICAS PARA LA PRÁCTICA DEL DAN-SHA-RI

Para el *Dan-sha-ri* una casa llena de cosas es como un mar donde uno está a punto de ahogarse. Debemos encontrar una tabla de salvación, por pequeña que sea, que nos lleve a tierra firme. Si tenemos diez cosas para una vitrina, por ejemplo, deberíamos escoger cinco y en un principio eso puede provocarnos cierta ansiedad.



No es fácil salvar de repente una casa entera que está a punto de sumergirse en un mar de desorden, pero si logramos poner a salvo una pequeña parte, un cajón sin ir más lejos, abrirlo nos proporcionará un motivo para sonreír, para seguir adelante con una energía renovada. Como mínimo podemos pensar que ese lugar está ordenado y esa será nuestra pequeña tabla de salvación. Esta técnica sirve para aumentar la motivación.

Repetir el proceso y perfeccionar nuestros porcentajes, provocará que nuestro nivel en el método del *Dan-sha-ri* aumente y mejore casi automáticamente. Es lógico, tendremos solo una selección de cosas que atienden a la regla de la ocupación.

Imaginemos ahora que según esa regla solo podemos tener cinco cosas. En primer lugar, gracias al *Dan* (cortar el paso) solo entrarán en nuestra vida cosas que realmente nos gustan. Si encontramos una cosa nueva que de verdad nos gusta y nos hace falta, pondremos en práctica la técnica de la circulación, según la cual eliminaremos una de las existentes, la última en nuestra escala de preferidas, para dejar paso a la nueva. Cuando repetimos ese ciclo, nos quedaremos con cosas que podrían considerarse en un rango superior. Dicho de otro modo, nuestro rango personal también aumentará. Crearemos una situación en la que solo mantendremos una relación fluida con nuestras cinco cosas preferidas.

Llegados a ese punto, nunca volveremos a caer en el estado que nos lleva a tener la casa desordenada. El mantenimiento de nuestra vivienda, como el de nuestra vida en general, se convertirá en una especie de lógica automática.

HIDEKO YAMASHITA



Hideko Yamashita nació y creció en Japón. Es la creadora del método *Dan-sha-ri*, que lleva revolucionado el mundo del orden doméstico por más de una década. Durante este tiempo no ha parado de impartir seminarios sobre la materia. Como ella misma afirma es la única *Clutter consultant* del mundo, su trabajo consiste en ayudar a la gente a eliminar cosas innecesarias, inadecuadas y molestas que llegan a desbordar una casa.

Estudió en la Universidad de Waseda, donde se encontró con los tres pasos para la práctica del *Dan-sha-ri*, procedentes de las enseñanzas del Yoga. Fue al visitar el templo de Shiga en Japón cuando su cuerpo y su alma entendieron la verdadera sensación final del minimalismo. Desde ese momento comenzó a imaginar cómo aplicar esas enseñanzas no en un templo, sino en nuestros hogares. Tras más de una década de ensayo y error, logró plasmar las técnicas del *Dan-sha-ri* para el orden doméstico.

El libro se publicó originalmente en Japón, China y Taiwán. Entre los tres países ha vendido más de cuatro millones de ejemplares y este otoño será el lanzamiento internacional: 11 países han comprado los derechos de publicación, y es que este libro fue uno de los más destacados de la última edición de la Feria de Frankfurt.